eSantéMentale.ca

Santé mentale chez les enfants en bas âge : Briser le cycle de la souffrance



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Tout parent veut être un bon parent. Malheureusement, certains parents peuvent être dépassés par leurs propres problèmes et peuvent être bouleversés, tristes, fâchés ou devenir émotionnellement distants à l'égard de leurs enfants. La bonne nouvelle toutefois, est que, même si vous avez un passé malheureux, votre enfant représente l'occasion d'un nouveau départ pour une nouvelle vie et la possibilité de rompre tous les cycles négatifs de votre passé.

Introduction

Les parents qui traînent avec eux des sentiments empreints de tristesse ou de colère à l'égard de leur passé risquent d'avoir de la difficulté à élever leurs enfants. Si l'on se sent contrarié, triste ou fâché ou carrément « détaché », ceci peut faire peur et même être dangereux pour nos enfants. Comme parent, c'est la dernière chose que l'on souhaite.

Les enfants qui ont peur de choses que leurs parents disent ou font ne peuvent pas compter sur eux pour les protéger. Ils peuvent exprimer leur désarroi de plusieurs façons. Par exemple :

- En étant agressifs envers les gens, les animaux ou eux-mêmes
- En ne s'entendant pas bien avec les autres, enfants comme adultes
- En s'effaçant, en disant « non » souvent, ou en étant incapables de rester tranquilles ou de se calmer
- En ne se sentant pas bien dans leur peau
- En ayant de la difficulté à gérer les sentiments déplaisants comme la colère, la tristesse, la jalousie ou la peur

Or, il importe de souligner que lorsqu'ils deviendront eux-mêmes parents ils risquent de répéter les mêmes comportements qui feront peur à leurs enfants et ainsi perpétuer le cycle malheureux de la souffrance. En revanche, vous pouvez changer les choses en modifiant votre comportement.

Cinq comportements qui peuvent affecter vos enfants émotionnellement

Les parents qui agissent des cinq façons décrites plus bas ne sont pas de mauvais parents, c'est souvent parce qu'ils sont eux-mêmes passés par là. Lorsque vous reconnaissez ces comportements et comment ils peuvent faire du mal à vos enfants, vous pouvez prendre les moyens pour les éviter.

1. **TON DE VOIX :** le ton de voix que vous prenez lorsque vous parlez à vos enfants peut porter à confusion, leur faire peur ou leur faire du tort, particulièrement si vous utilisez certains tons de voix à répétition. Un ton de voix élevé, colérique peut effrayer les enfants, même les jeunes bébés. Grogner et murmurer, même de

façon enjouée peut donner aux enfants l'impression que quelque chose de dangereux se produit.

Comment y remédier : parlez d'une voix douce et calme en regardant l'enfant dans les yeux. Cette approche envoie le signal à votre enfant que vous vous souciez de lui.

1. **NE PAS RÉCONFORTER UN ENFANT CONTRARIÉ :** si vous n'essayez pas de réconforter un enfant affligé dans les trois situations suivantes – lorsqu'il est émotionnellement bouleversé (effrayé ou triste), qu'il s'est fait mal ou qu'il est malade – vous envoyez à votre enfant le message qu'il ne peut pas compter sur vous pour se sentir aimé et sécurisé. Ignorer les pleurs de votre enfant, rire, taquiner ou demander à votre enfant en colère de se taire ne sont pas des attitudes réconfortantes et peuvent faire du monde un endroit effrayant pour lui.

   Comment y remédier : lorsque votre enfant est bouleversé, prenez-le dans vos bras. Parlez-lui doucement d'une voix aimante. Même si cette approche ne calme pas ses pleurs immédiatement, ceci lui envoie le message que vous vous souciez de lui et que le monde est un endroit sûr.

1. **ENTRAVER LA LIBERTÉ DE VOTRE ENFANT :** Cela peut se faire de plusieurs façons, par exemple interrompre lorsque votre enfant parle, lui retirer un jouet pour regarder quelque chose qui vous intéresse plus. Vous ne devriez jamais blesser votre enfant à dessein. Les petits jeux comme « je vais t'attraper », lancer votre enfant en l'air, les chatouillements excessifs ou les jeux rudes peuvent également contribuer à envahir son espace vital et lui donner le message que ses sentiments et ses intérêts ne comptent pas.

   Comment y remédier : prenez un peu de recul et observez votre enfant. Jouez avec lui lorsqu'il vous y invite. Suivre votre enfant, même cinq minutes par jour, lui permet de savoir que son espace, ses sentiments et son indépendance sont importants.

1. **NE PAS ÊTRE PRÉSENT POUR VOTRE ENFANT :** vous pouvez être préoccupés pour de nombreuses raisons ; vous pouvez être inquiet, épuisé ou penser à quelque chose du passé. Parfois les personnes qui en ont vu beaucoup « se détachent » . Mais si vous ne réagissez pas quand votre enfant a besoin de vous, votre enfant ne se sentira pas en sécurité et aimé et peut développer de graves problèmes.

   Comment y remédier : si vous vous rendez compte que votre esprit est ailleurs lorsque vous êtes avec votre enfant, essayez de « revenir sur terre ». Si cela vous arrive souvent, vous avez peut-être besoin d'aide pour évacuer ces mauvaises expériences passées afin de devenir plus réceptif à votre enfant.

1. **VOTRE ENFANT S'INQUIÈTE À VOTRE SUJET :** lorsque vous vous tournez vers votre enfant à la recherche de réconfort ou de conseils, votre enfant s'inquiétera à votre sujet. Les enfants n'ont pas à se faire du souci pour leurs parents.

   Comment y remédier : soyez affectueux et rassurant avec votre enfant et ne l'accablez pas de vos soucis.

Briser le cycle de la souffrance de votre enfant

Tous les parents adoptent parfois un de ces cinq comportements, mais les adopter de façon RÉPÉTITIVE peut être nocif. Si ces comportements sont intenses, et qu'ils se manifestent de façon répétitive, votre enfant peut développer de graves problèmes. Faites attention à ce que vous dites et faites et essayez de changer votre comportement si vous sentez que votre enfant est en détresse ou mal à l'aise. Ne laissez pas des expériences passées douloureuses entraver votre relation avec à votre enfant. Si vous trouvez que vous avez du mal à contrôler vos propres sentiments, n'ayez pas peur de demander de l'aide. Quoiqu'il vous soit arrivé, vous pouvez prendre des mesures pour tenter de briser le cycle de la souffrance et de donner une vie meilleure à votre enfant.

Auteurs et droits d'auteur

Documents écrits et droits d'auteur détenus par l'équipe Infant Mental Health Promotion Team at the Hospital for Sick Children, http://www.sickkids.ca/imp.

eSantéMentale.ca remercie généreusement l'Infant Mental Health Promotion Team pour avoir autorisé la publication de cet article.

Pour plus de renseignements

Les renseignements contenus dans cet article sont extraits de la vidéo, « A Simple Gift : Ending the Cycle of Hurt”. (« Un simple cadeau : Mettre fin au cycle de la souffrance ») Sans que cela ne soit de leur faute, bon nombre de parents ont pu grandir dans des contextes difficiles qui les ont marqués par des modèles malsains d'interaction avec leurs enfants. Ce programme aide les parents à reconnaître des comportements malsains, afin qu'ils puissent interagir avec leurs enfants de manière plus positive.

On peut se procurer la vidéo auprès de Infant Mental Health Promotion (IMP) a/s de The Hospital for Sick Children, 555, avenue University, Toronto (Ontario) M5G 1X8, téléphone (416) 813-7654 poste 1082, télécopieur (416) 813-2258, courriel : imp.mail@sickkids.ca, http://www.sickkids.ca/imp.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.